



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 26

เรื่อง ฉันดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขดีไหม

- ผลที่คาดว่าจะได้รับ:** เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง
- ตัวชี้วัด:** สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม
- สาระการเรียนรู้:** เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

- กลุ่มอายุ:** 9-11 ปี
- หัวข้อหลัก:** การทำงานในร่างกายของฉัน - การทรงสร้างอันอัศจรรย์ของพระเจ้า
- บทเรียน:** ฉันดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขดีไหม?
- เวลาที่ใช้ในการสอน:** 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถบอกลักษณะของชีวิตที่มีสุขภาพดีได้อย่างน้อย 2 ลักษณะ

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. กระดาษ/กระดานดำ
2. ดินสอ/ชอล์ค
3. กระดาษแผ่นใหญ่มาก ถ้าต้องการทำปฏิมากรรมฝาผนัง
4. มาร์คเกอร์/สีเทียน ถ้ามี

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. อธิษฐานเพื่อเด็ก ๆ
3. รวบรวมและจัดเตรียมอุปกรณ์
4. เรียนรู้เรื่องเพลง

ขั้นตอนการเรียนการสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูถามว่า : นักเรียนบอกครูได้ไหมว่าวันนี้ทำอะไรไปบ้างที่ช่วยให้นักเรียนมีความสุขภาพดี ?
(แปรงฟัน, ล้างจาน, หวีผม, ไม่สูบบุหรี่)

กิจกรรมการเรียนการสอน :

1. ทำปฏิมากรรมฝาผนังเกี่ยวกับนิสัยที่บ่งบอกถึงสุขภาพที่ดี (เอาเทปติดกระดาษแผ่นใหญ่ลงบนฝาผนัง หรือ วางกระดาษแผ่นใหญ่ลงบนพื้น วาดรูปหัวใจที่ใหญ่ที่สุดเท่าที่จะสามารถวาดลงในกระดาษได้) (สามารถใช้กระดาษดำได้เช่นกัน)
2. ใช้ชอล์ค, ดินสอ, มาร์คเกอร์ หรือ สีเทียน: ให้เด็ก ๆ วาดภาพที่บ่งบอกนิสัยที่มีสุขภาพดี (ตัวอย่าง: ทานอาหารดี เช่น ไข่, เนื้อ, ถั่ว, อาหารที่ทำจากธัญพืชทุกชนิด, ผักและผลไม้, ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ หรือไม่ใช้ยาเสพติด, ออกกำลังกาย, ไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจสุขภาพ, ทำความสะอาดห้องน้ำ, สระผม, ตัมน้ำเพื่อดื่ม) ลงในรูปหัวใจ
3. เมื่อเด็ก ๆ ทำเสร็จแล้ว เรียกเด็ก ๆ มาดูปฏิมากรรมฝาผนังด้วยกัน
4. ครูถามเด็กว่า : “ทำไมเราต้องมีนิสัยที่ดีแบบนี้ ? ” (ให้เด็ก ๆ ตอบ) (เพราะจะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืน พระเจ้าต้องการให้เราดูแลร่างกายที่ทรงประทานให้เป็นพิเศษ)
5. ครูถามเด็กว่า : “ทำไมการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขจึงเป็นสิ่งจำเป็น ? ” (การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขช่วยเสริมสร้างและช่วยนักเรียนให้สามารถดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ)
6. สอนเด็ก ๆ ร้องเพลง, “เพลงสุขภาพดี” (ครูสามารถเลือกทำนองเองได้)
ท่อนที่ 1: ฉันทานอาหารเข้า ฉันทานอาหารดี
แล้วเธอล่ะ ? แล้วเธอล่ะ ?
ฉันทานอาหารเข้า ฉันทานอาหารดี
เธอควรทานด้วย เธอควรทานด้วย
ท่อนที่ 2: ฉันชอบความสะอาด ฉันชอบความสะอาด
แล้วเธอล่ะ ? แล้วเธอล่ะ ?
ฉันชอบความสะอาด ฉันชอบความสะอาด
แล้วเธอล่ะ ? แล้วเธอล่ะ ?
7. ให้เด็ก ๆ คิดท่าทางให้สอดคล้องกับเนื้อเพลง ในขณะที่ร้องด้วยกัน
8. ถ้ามีเวลามากพอ ให้เด็กคิดเนื้อเพลงที่จะช่วยให้การร้องเพลงสนุกขึ้น (ตัวอย่าง ฉันไม่สูบบุหรี่, ฉันไปตรวจสุขภาพ, ฉันใช้ครีมกันแดด) เป็นต้น

การสรุปบทเรียน :

ให้ครูถามเด็ก ๆ ว่า “ลองบอกครูอีกครั้งสิว่า ทำไมเราต้องดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ? ”
(เพื่อให้เรามีร่างกายที่แข็งแรง สะอาด และดูแลร่างกายที่พระเจ้าประทานให้)

